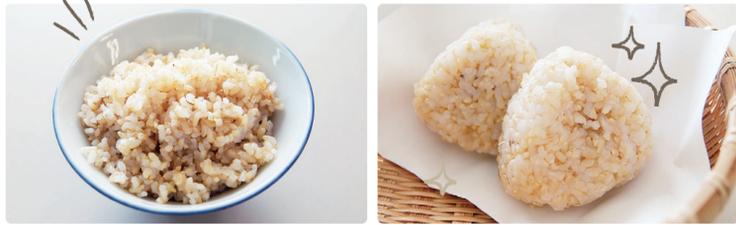


## 身近なスーパーフード 玄米の魅力

玄米とは、お米を収穫し籾殻を取り除いた精米されていない状態のお米です。通常精米時に取り除かれてしまう「ぬか」と「胚芽」が玄米には残っているため、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富な完全栄養食品と呼ばれています。



### 玄米のうれしい効果

#### ダイエット効果

白米と比べカロリーにほとんど差はありませんが、噛みごたえがあり噛む回数が増えるため満腹感を得やすく、また糖の吸収を抑え、白米より血糖値の上がるスピードが遅いため、脂肪を蓄積するリスクが低くなります。

#### 美容効果

白米の約5倍の食物繊維が腸内環境を整え、豊富なビタミン・ミネラルが美肌づくりを助けてくれます。

#### デトックス効果

玄米に含まれるフィチン酸が、体内の有害物質を排出する働きをしてくれます。

**注意点** 消化能力が低下しているときは、胃腸に負担をかけてしまうことがあります。よく噛んで食べましょう。

安心・安全なお米での玄米食をオススメします！

食べ慣れない方は  
まずは6分づきから  
はじめてみては？

### 玄米の炊き方



**1** 手でかき混ぜるように洗うと、ゴミや残っていた籾殻が浮いてくるので取り除く。この作業を3回程繰り返す。

精米していないので  
ほとんど水はにぎりません



**2** 米1:水2  
フタはせず中火にかけ、クツクツ沸いてきたら塩をひとつまみ入れ中火のまま10分。



**3** フタをして強火にする。吹きこぼれたら弱火にして45分～50分。

この10分が浸漬なしでも  
ふくらむポイントです。



**4** 火からおろしてフタを開けず10分蒸らす。



**5** しゃもじで天地返りする。完成！

水加減や炊飯時間は、お使いの鍋や火加減によって異なります。お好みのお水加減・炊飯時間をみつけてください。ご家庭の炊飯器に「玄米モード」があればもっと手軽に炊くことができます。

### 新居の恵みはコチラでご購入いただけます！



**四季菜広場**  
新居浜市田所町3-63  
TEL: 0897-31-0181  
営業時間 8:30～16:00  
定休日 お盆・地方祭・年末年始



**JAグリーンにいほま**  
新居浜市坂井町3-10-40  
TEL: 0897-41-7016  
営業時間 4・5・6月 8:30～17:30  
その他の月 9:00～17:00  
定休日 お盆・地方祭・年末年始  
※毎月末は棚卸しのため午後は休業

品名	販売価格(税込)			
	30kg	10kg	5kg	3kg
玄米	9,900円	3,600円	1,850円	1,130円
コシヒカリ	9,900円	3,600円	1,850円	1,130円
ヒノヒカリ	9,100円	3,500円	1,800円	1,100円
にこまる				

※ 10kg、5kg、3kgの精米を希望される方は、販売時に無料で精米いたします。  
※ 30kgは、各自で精米をお願いいたします。

### JA新居浜市ホームページ

「購買品注文」よりご注文ください。  
※新居浜市内に配達の場合のみご利用いただけます。



購買品注文ページ

配達のご用命は  
"JAグリーンにいほま"まで

新居浜市内  
配達無料

### 読者プレゼント 新居の恵み(コシヒカリ) 5kgを10名様にプレゼント！

応募方法 ハガキまたはEメールでご応募ください。  
ハガキ: 〒792-0804 新居浜市田所町3-63 JA新居浜市総務部「Megumi」読者プレゼント係  
Eメール: soumu1@ja-niihamashi.or.jp

必要事項 ①玄米希望・精米希望をお知らせください。 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
⑥あなたは「新居の恵み」を知っていましたか？ ⑦「Megumi」を読んだのをご感想

締切 令和元年10月31日(当日消印有効)

発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※ご応募いただいた個人情報は、当選者の抽選及び発送以外に使用いたしません。

スマホから応募の方はコチラ▶▶▶



地域とJAをつなぐコミュニティ紙

Megumi

今までも これからも ずっとJA

JA新居浜市

発行日/2019年9月24日  
発行/新居浜市農業協同組合 総務部  
〒792-0804 新居浜市田所町3-63  
TEL 0897-37-1004  
編集/JA新居浜市広報編集委員会  
http://www.ja-niihamashi.or.jp/

JA新居浜市の  
情報発信中！

JA新居浜市 検索



地域とJAをつなぐコミュニティ紙

Megumi

創刊号

2019年 秋



NO RICE, NO LIFE

プレゼントもあるよ！

新居浜産のブランド米

にいほま  
新居の恵み

お米のない  
人生なんて  
ありえない！

No rice,  
No life

にいやん

めぐねえ

新居の恵みPRキャラクター

今までも これからも ずっとJA

JA新居浜市



新居浜で育てられた安全・安心なおいしいお米です。

# JA新居浜市ブランド米 に い めぐ 新居の恵み

## 安全・安心・おいしいの理由

- その1 新居浜市の契約農家が栽培方針に基づき肥培管理を徹底しています
- その2 品種特性の維持、異品種混入防止のためJA新居浜市で育苗しています
- その3 有機主体の肥料を使っています
- その4 色彩選別機を使い、良質な米だけを出荷しています

おいしくて、  
安全・安心って...  
Wonderful!!



ヒノヒカリ・にこまるは  
10月上旬頃から収穫時期を迎えます。  
お祭りで帰ってくる子供さんたちにも、  
“新居の恵み”の新米をぜひ！  
ソーリヤ ソーリヤ～!

丹精込めて作りました。  
地元産のおいしいお米を  
ぜひ食べていただきたい!

## 品種は3種類

### コシヒカリ

“新居の恵み”の中で唯一  
9月には新米が店頭で並びます  
粘りが強く  
冷めても美味しい

### ヒノヒカリ

やや小粒で  
ご飯が水気でつぶれにくいので  
丼物やカレーライスにも  
おすすめ

### にこまる

粒が大きく  
炊き上がりのふっくら感  
モチモチとした食感  
あっさりとした味が特徴

生産者  
しらいし ひろあき  
白石 裕晃さん

生産者  
おかだ えつあき  
岡田 悦明さん

## 近藤酒造株式会社

新居浜で唯一の蔵元が  
“新居の恵み”で造った  
米こうじあま酒です。

新居浜市新須賀町1-11-46  
TEL 0897-33-1177  
営業時間 9:00～17:30  
定休日 土・日・祝日  
<http://www.kondousuzou.com/>



5代目代表 兼 社長  
近藤嘉郎さん

地元農家やJAとの  
繋がりを大切に  
しています。

牛乳割り  
(甘酒と牛乳1:1)  
豆乳割り  
(甘酒と豆乳1:1)  
もオススメです!

内容量 350ml  
450円(税抜)

糖類・防腐剤無添加

米こうじあま酒は「飲む点滴」ともいわれ、  
ブドウ糖・ビタミンB群・必須アミノ酸が  
豊富に含まれています。  
ノンアルコールなのでお子様も  
安心してお飲みいただけます!

夏は冷やして、  
冬は温めて。



### あま酒造りのこだわり

原材料は米こうじと米、水のみ



“新居の恵み”を更に  
色彩選別機に2度かけた  
良質米を使用しています。



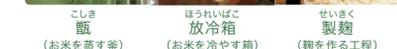
愛媛県で唯一“平成の  
名水百選”に選ばれた  
新居浜「つづら淵」の  
伏流水を使用しています。



こしき  
甑  
(お米を蒸す釜)



ほうらいぼ  
放冷箱  
(お米を冷やす箱)



せいまく  
製麹  
(麹を作る工程)

芳醇な香りと自然な甘みの  
真っ白な米こうじを作っています。

バイサイドレストラン

## BLANC & BLEU

ブラン・ブルー

ライスは  
“新居の恵み”を  
使っています。



総料理長  
織田 尚樹さん

海を眺めながら、  
瀬戸内の恵みを  
フレンチで♪



10月限定  
“新居の恵み”を使った特別コース  
オードブル  
スープ(カボチャ)  
“新居の恵み”と地海老のライスコロッケ  
豚フィレのステーキ&ステーキ  
ライスブディングとヒスタチオのアイス  
パンorライス  
コーヒー  
4,000円(税込) 前日までに要予約

### “新居の恵み”と地海老のライスコロッケ(8ヶ分)

材料	(衣用)
残りご飯	… 2合
タマネギ	… 中1ヶ
ニンジン	… 1/2本
セロリ	… 1本
キノコ(傘でも)	… 1パック
地海老	… 200g
バター	… 25g
牛乳	… 250g
小麦粉	… 25g
生クリーム	… 200g
粉チーズ	… 30g
塩・コショウ	… 適量
トマトソース	… 1缶
オリーブオイル	… 少量
パン粉	
卵	



- 作り方
- 残りご飯は一度水でぬめりをとりざるで水切りする。地海老は塩ゆでし身をとり出しておく。野菜は粗みじんにする。
  - 野菜を少量のオリーブオイルで炒める。
  - 小麦粉、バターを弱火で炒め、温めた牛乳を少しずつ加えベシャメルソースを作る。
  - 炒めた野菜、ベシャメルソース、洗ったご飯を合わせ味を調える。仕上げに粉チーズ、生クリームを加えてパットなどに入れ冷ます。
  - ラップにライスをおき中心に海老のむき身を5～6尾入れ包み込む。
  - 小麦粉、卵、パン粉を付け170°Cの油で揚げる。
  - 缶のトマトソースをミキサーにかけ、塩、コショウ、オリーブオイルで味を調えソースを作る。
  - 皿にソースを流しコロッケをおく。



新居浜市垣生3-乙324  
TEL 0120-34-4501  
営業時間  
[ランチ] 11:30～15:00  
(ラストオーダー 14:00)  
[ディナー] 17:30～22:00  
(ラストオーダー 21:00)  
定休日 火曜  
(祝日の場合は翌日休み)  
<http://nihama-marina.com/restaurant.html>

